



День: понедельник

Калькулятор

Заведующая производством



День: вторник

Калькулятор

Заведующая производством



**МЕНЮ
на 18 января 2023 г.**

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Питательная ценность				Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	313/2013	100/15	16,96	17,93	23,33	327,07	54,36
2	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,29
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Бутербро с повидлом, 98/2013 25/10/30 гр		25/10/30					15,87
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9	2,74
Итого за Завтрак				24,74	25,4	71,82	620,27	88,88
2-й Завтрак								
1	Запеканка из творога №366 /2004 75/10		75/10					41,14
2	Каша молочная "Геркулес" жидкая 150гр	266/2013	150	5,37	7,05	21,6	171,3	12,29
3	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
4	Батон 20	111/2013	20	1,5	0,58	10,28	52,4	2,39
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,78
Итого за 2-й Завтрак				7,63	7,75	50,42	302,1	60
Обед								
1	Винегрет овощной 60гр	1/2009	60	0,76	6,08	4,99	77,56	6,47
2	Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013		250/25					22,39
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,89
4	Рис отварной 150гр	414/2013	150	3,69	6,07	33,81	204,6	12,54
5	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,17
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
7	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6	3,13
Итого за Обед				26,84	16,94	76,48	565,96	88,88
2-й Обед								
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	10,78
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108	11,22
3	Рыба отварная 100	226/2015	100	18,9	4,02	4,18	128	40,89
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	15,05
5	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	3,57
6	Хлеб 30г	109/2013	30	1,98	0,36	10,02	52,2	2,34
7	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,2
Итого за 2-й Обед				29,71	26,35	98,55	750,16	85
Полдник								
1	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	18,03
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	11,14
Итого за Полдник				8,7	6,86	57,02	324,63	29,17
Буфет								
1	Винегрет 100г		100					11,06
2	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136	6,21
3	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г	128/2013	250/10	1,85	5	10,65	95	10,67
4	Суп картофельный с фрикадельками 250/25	149/2013	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	22,99
5	Картофель тушеный, 180г	142/2015	180	4,34	16,6	28,94	281,43	11,47
6	Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013	237/2013	180	10,26	9,41	44,49	303,66	16,02
7	Котлета Московская 90 гр	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	56,42
8	Гуляш из говядины 100 гр 367/2013		100					77,34
9	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8	21,75
10	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	6,94
11	Булочка дорожная 50	425/2015	50	7,34	3,7	29,16	179,3	3,79
12	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	10,09
13	Пирожок печеный с картофелем 75г	467/2015	75	0,53	1,01	4,1	27,62	8,93
Итого за Буфет								
Диетическое питание								
1	Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир		150					10,09
2	Мясо отварное говядина с луком и морковью 50		50					62,44
3	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4	19,29
4	ДИЕТА Кофейный напиток с молоком 286-2009 б/с		200					7,24
Итого за Диетическое питание								
Итого за день								

Калькулятор

Заведующая производством



День: четверг

Калькулятор

Заведующая производством



Заведующая производством